

ニューヨーク式
成功する人の
習慣のつくり方

Better Than Before

What I Learned About Making and Breaking Habits
—to Sleep More, Quit Sugar, Procrastinate Less, and Generally Build a Happier Life

グレッチェン・ルービン 花塚恵[訳]



文響社

文響社



ISBN 978-4-479-79301-4
C0030 ¥1300



定価 (本体1400円+税)
文響社